



स्वस्थ खाद्य पदार्थों से अपने आहारमें फाइबरका सेवन बढ़ाने के पांच कारण

विटामिन और खनिज के अलावा, पथ्य फाइबर एक अन्य आवश्यक पोषक तत्व है जो कि हमारे शरीर के अच्छे स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये आवश्यक है। पथ्य फाइबर साबुत अनाज उत्पादों, सब्जियों और फलों जैसे खाद्य स्रोतों से पाया जा सकता है। एक सामान्य वयस्क के लिये, २५ ग्राम फाइबर अच्छे स्वास्थ्यको बनाए रखने के लिए सुझावित किया जाता है। स्वास्थ्य खाद्य स्रोतों से अपने पथ्य फाइबर की घरेलू खपत में वृद्धि करने के पांच कारण हैं।

पहिले : पथ्य फाइबर में समृद्ध पदार्थ अधिक तृप्ति तथा भूख में देरी प्रदान करते हैं। भोजन की एक ही राशी खाने पर उदाहरण के लिए, साफेद चावल से अधिक भूरे रंग के चावल से अधिक तृप्ति मिलती है। इसलिए फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों से ज्यादा खाने और भूख के नियन्त्रण में सहायता मिलती है जिससे वजन नियन्त्रण और मोटापा रोकने में सहायता मिलती है।

दूसरा, पथ्य फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ दाय रोग और स्ट्रोक से संरक्षित कर सकते हैं। कम वसा वाले आहार के अलावा घुलनशील फाइबर दलिया, जई चोकर, जौ, पलियां और पल रक्त में कोलेस्ट्रॉलको कम करने में मदद करते हैं।

तिसरा, पथ्य फाइबर उच्च मात्रा में ग्रहण करने से, पेट (कोलोन) के कैंसर होने का खतरा कम हो सकता है। यह इस सलये कि पथ्य फाइबर अपाच्य सामग्री से मल त्याग और कार्सिनोजेन के हटाने को बढ़ावा देते हैं। कुछ अध्ययन बताते हैं कि किण्वित फाइबर हमारे कोलन में पीचका बेहतर मूल्य पैदा करता है, जिससे पेट के कैंसरका खतरा कम होता है।

चौथा, पथ्य फाइबर हमारी जठरांत्र सम्बन्धी मार्ग (पेट) के स्वास्थ्यको बढ़ाता है। यह कब्ज, बवासीर और मधुमेहसम्बन्धी (आंत की सूजन) जैसे रोगों से बचाता है। अघुलनशील फाइबर में सम्पन्न खाद्य पदार्थ अनाज चोकर, सब्जियां और फल हैं। यह मल की मात्रा को बढ़ते हैं और आंत्र संक्रमण समयको कम करते हैं।

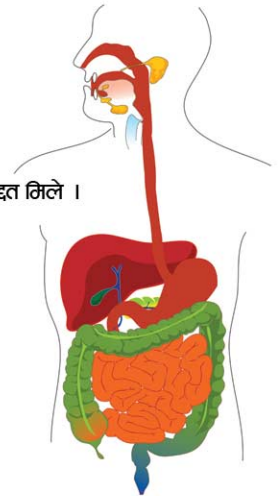
पांचवा, पथ्य फाइबर जलकोज अवशोषण का घीमा करते हैं जिससे मधुमेह रोग वाले लोगों में जलकोज बृद्धि में रुकावट आती है।

पथ्य विशेषज्ञ युक्तियां :

1. अपने भोजन में पथ्य फाइबरकी मात्रा कई सप्ताह के दौरान धीरे-धीरे बढ़ाए जिससे अनुकूलन में और पेट की खराबी से बचने में मदद मिले।
2. पथ्य फाइबर के साथ पानी /तरल पदार्थका अधिक सेवन करे जो मलको सख्त होने से रोकने में मदद करता है।
3. साबुत अनाज कि किस्मों, फलों और सब्जियों तथा पलियों के माध्यम से पथ्य फाइबर के सेवन को बढ़ाए।

सिफारिश :

- सामान्य वयस्क के लिए २५ ग्राम फाइबर पथ्य
- आयु से अधिक बच्चों के लिए ५ ग्राम



साबुत अनाज	ग्राम में फाइबर	फल	ग्राम में फाइबर	सब्जी	ग्राम में फाइबर	फलियां	ग्राम में फाइबर
पाकेको एक कठौरा खैरो चामल	४.५	सेब मध्यम	४.४	ब्रोकोलि पकी हुई आधा कटोरी	२.६	सोयाविन पकी हुई आधा कटोरी	५.२
साबुत अनाज की डबल रोटी एक पीस	३.४	कोला १ मध्यम	३.९	मकई पकी हुई आधा कटोरी	२.०	राजमा पकी हुई आधा कटोरी	६.५
जईका दलिया १/३ कटोरी	२.७	सुरूखा पुन तीन	२.०	हरियो मटर पके हुई आधा कटोरी	४.४	मूंगकी दाल पकी हुई आधा कटोरी	७.७

Contact Information

United Christian Nethersole Community Health Service (UCN)
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre,
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,
Kwun Tong, Kowloon Tel.: 2344 3019 Fax: 2357 5332

स्रोत: स्वास्थ्य संवर्धन केन्द्र, हडकड

Email: sahp@ucn.org.hk UCN Website: www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk